откровенный разговор

про «ЭТО»

Российское научное сексологическое общество

Е. А. Кащенко

Теперь я знаю нужные слова для своих детей
Дочка узнает всё от меня, а не из Интернета
Мама, откуда берутся дети?
Папа, а что такое секс?

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Многие психологи и врачи считают, что нормальное развитие и интимное счастье взрослой жизни зависит от первых детских впечатлений. Но до сих пор многие взрослые не обладают достаточным словарным запасом, знаниями и правильным отношением к вопросам пола, чтобы грамотно, не краснея говорить об этом в семье. Подростки уверены, что найдут заинтересовавшую их информацию в Интернете или другим способом. Но большинство родителей, бабушки и дедушки справедливо полагают, что именно они должны открыть этот неведомый мир детям, опираясь на научный подход. Автор глубоко исследует психологию сексуальности более 20 лет. Для этой книги им выбраны только те сведения, которые необходимы в возрасте 6–12 лет. Они изложены в простой, доверительной форме диалога и проиллюстрированы прекрасными картинами и знаменитыми скульптурами. Тщательный отбор материала позволит родителям сформировать у детей здоровое отношение к сексуальности и сделать реальный шаг к их счастливой личной жизни. Эта книга — надежный источник информации: она нужна в каждой семье, особенно где есть дети младшего и среднего школьного возраста.

- Евгений Кащенко
  -
  - От автора — родителям
  - Сексология
  - Женские половые органы
  - Менструация
  - Мужские половые органы
  - Половая гигиена
  - Половые железы
  - Взросление
  - Беременность
  - Рождение ребёнка
  - Любовь и секс
  - Предохранение
  - Советы сексолога
  - Словарик
  - Об авторе

Евгений Кащенко
Откровенный разговор про «ЭТО»

Кащенко Евгений Августович — профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии, доктор социологических наук, Действительный член Академии военных наук, ученый секретарь Российского научного сексологического общества (РНСО)

* * *

От автора — родителям

Дети, как жители иностранные
Или пришельцы с других планет,
Являются в мир, где предметы странные,
Вещи, которым названья нет…
Они ощупывают переборочки,
Они заглянуть стараются за…
А мы их гиды, их переводчики,
И не надо им пыль пускать в глаза!..

Юрий Левитанский

Говорить ли с детьми о сексе — этот вопрос волнует родителей всегда. Мне часто приходится слышать от пап и мам, что в детстве взрослые никогда не обсуждали с ними подобные темы. Да и время было совсем другое. Целое поколение выросло без элементарных знаний, понятий и чёткого представления об «этом». Сегодня же, в век компьютерных технологий, коммерческого телевидения и СМИ, всё происходит иначе. Родители, заботящиеся о здоровье своего ребёнка, справедливо обеспокоены тем, когда и как грамотно преподнести детям информацию о сексе.

Только вот где взять толковую книгу об «этом», понятную детям? На каком сайте найти необходимый материал, который можно понять самому, а затем показать ребёнку? Какие слова нужно подбирать, беседуя с ним о сексуальном развитии и о сексуальных отношениях, как подавать эту информацию в зависимости от возраста? Многие не знают ответы на эти вопросы.

В семье важно говорить об «этом»

Обобщённый опыт специалистов РНСО и зарубежных коллег в области сексологии послужил основой для создания данной книги. Это учебное пособие написано в особом жанре: в виде художественного рассказа с элементами научно-публицистического и энциклопедического характера по вопросам физиологической, психологической и социальной культуры человека. В первую очередь материал предназначен для родителей, а также учителей, психологов, воспитателей. Получив необходимую информацию о половом воспитании из надежного источника, им будет легче донести её до детей, которых ждёт сложный подростковый период.

Сегодня шутки о капусте и аистах кажутся архаичными. Все хорошо понимают — детей надо готовить к взрослой жизни с учётом современного восприятия мира. Дошкольникам достаточно сказать правду: «Тебя родила мама», а на дополнительные вопросы ответить, что «из животика», «в роддоме» и т. д. Дети младшего школьного возраста могут получить ответы на свои вопросы от взрослых, прочитавших эту книгу. Подростки вправе самостоятельно изучить данный материал с разрешения родителей. Помните, дорогие взрослые читатели, ваша помощь (совет, подсказка) очень важна и необходима ребёнку. Достигнув подросткового периода, каждый мальчик и каждая девочка должны знать тот минимум, который и представлен в данном пособии. Тогда, получая в будущем новые

сведения, взрослеющий человек будет иметь свою позицию и не потеряется в потоке обильной, не всегда грамотной информации о сексе.

Информацию о сексе нужно преподносить аккуратно, иначе вреда будет больше,

чем пользы

Самое тревожное для детей — это страхи по поводу собственного сексуального развития. Тема секса всегда эмоционально перегружена; она связана с незнанием, запретами, стыдом и интересом одновременно. Большая проблема заключается в неумении многих взрослых людей говорить на интимные, деликатные темы. Данная книга поможет снять неловкость, преодолеть тревогу и сориентироваться в мире интимных отношений и взрослым, и детям. Поднимая тему секса, родители дают ребёнку понять, что они открыты для разговора. А это как раз та необходимая доверительность в общении, которая способствует воспитанию здоровой и гармоничной личности.

Родители, сначала прочитайте эту книгу сами и научитесь без смущения произносить «неудобные» слова

Хочу напомнить родителям и всем тем взрослым, у кого в руках окажется эта книга: для начала прочитайте её и посмотрите картинки сами. Не ориентируйтесь только на собственные воспоминания детства. Знайте, что у каждого человека своя, особая сексуальность. Никогда не сажайте вместе с вами читать эту книгу малыша и его взрослых братьев и сестёр. У каждого из них своё время для получения этих знаний. Не навязывайте сексуальную информацию ребёнку и не будите его любопытство раньше времени, глядя на окружающих. Кому-то можно начинать читать в шесть лет, а кому-то и постарше. Будьте деликатны и бдительны. Не забывайте, что только вы — родители — вправе

запретить, ограничить или предоставить информацию о сексе своему ребёнку. Считаете, что она не нужна? Молчите. Видите появившееся любопытство? Берите эту книгу и начинайте кропотливо трудиться.

Доктор социологических наук,

профессор Е. А. Кащенко

Не всегда уместно рассказывать об «этом» всем детям в семье одновременно. Лучше, если это будет доверительная беседа с глазу на глаз

Сексология

За окном целый день моросило. Капли дождя струились по стеклу в последние дни летних каникул. Дима и Настя сидели дома, скучали, вздыхали, о чём-то шептались. На улицу выходить не хотелось. Телевизор не работал, компьютер надоел. Скоро в школу, и от этого на душе становилось по-осеннему грустно.

Вдруг дед в своём кабинете запел что-то весёленькое. Он писал очередную книгу и радовался, когда получалось задуманное. Ребята знали, что, напевая песенки, дедушка заканчивает работать, и наперегонки побежали к нему.

— Дедуля! Когда мама с папой приедут? — спросила Настя.

— А разве со мной вам неинтересно? — улыбнулся пожилой человек.

— Дед, нам интересно. Но они вчера так быстро и неожиданно уехали…

— Родит мама сестричку и вернётся домой.

— Она рожает? — удивлённо спросил Дима.

— А ты что, не знал об этом? — дед снял очки.

— Нет.

— Может, ты до сих пор не знаешь, откуда дети берутся? — настала очередь удивиться Насте. — Как с браузером обращаться, знаешь, а такие простые вещи — нет!

— Можно подумать, ты знаешь, шмакодявка! — вскипел брат.

— Знаю. Их в роддоме берут! — Настя показала ему язык.

— Оба всего не знаете. Восполним пробел!.. Димка у нас компьютерщиком растёт! — дед приобнял внука. — Он просто информацию о репродукции в свой кучерявый процессор ещё не закачал. А ты, — он поцеловал Настю в макушку, — знаешь, но не всё.

Дети могут быть удивлены, узнав правду о том, откуда они взялись

— Дед, расскажи, что я должен знать!

— И мне! Ты же сексолог…

— Хорошо. Давайте поговорим. Вот с этого слова и начнём, раз вы его уже слышали и можете правильно произносить.

Дети сели удобнее и приготовились слушать.

— Настя правильно сказала, что есть такая профессия — сексолог. Сексологи занимаются наукой сексологией, которая изучает взаимоотношения полов.

— «Логос» — это «наука», а «секс» значит «пол»?

Сексология изучает взаимоотношения мужчины и женщины

— Правильно, Анастасия, правильно. Психология изучает психику…

— Биология — растения, зоология — животных… Это мы проходили.

— В школе вы уже изучали разные простейшие — амёбы, инфузории. Знаете, как из клетки рождается и вырастает организм. И это тоже изучает

— Ближе, так ближе. Маленькие голенькие мальчики и девочки со спины похожи?

— Да! Если причёски одинаковые.

— А когда повернутся?

— Нет, — засмеялась Настя.

— Правильно. Потому что они относятся к разным полам. Мальчики — к мужскому полу, а девочки — к женскому.

— Как папы и мамы?

— Да. И отличаются они тем, что них разные гениталии. Так у людей называются половые органы. У мальчика есть пенис — мужской половой орган. Как краник. А у девочки — вульва — небольшая щель между ног.

— Именно из них льется моча, когда мы ходим в туалет!

— Это верно, Настя. Но не только для этого нужны эти органы. Благодаря им соединяются яйцеклетка сперматозоид.

— Чего-чего?

— У женщин вырабатываются яйцеклетки, а у мужчин — сперматозоиды. Когда сперматозоид попадает в яйцеклетку, начинается сложный процесс формирования маленького человечка. Из клетки рождается, вырастает и развивается целый организм. тоже изучает сексология.

— А как они соединяются? Подробнее можно? — тараторили дети.

— Конечно. Только для начала должны представлять строение мужских и женских половых органов, дед взял компьютерную мышку, сделал несколько быстрых движений, и на экране ноутбука появились картинки.

— Лихо ты обращаешься с компом! — поразился Димка.

— Посмотрите. На экране вы видите некоторые известные произведения искусства. О бельгийских писающих мальчике и девочке, установленных в центре Брюсселя, вы слышали. Копию Давида, которую создал итальянец Микеланджело, видели в музее. Посмотрите теперь на работы Рафаэля, Рембрандта, Петрова-Водкина, Тициана. Многие художники и скульпторы обращались к обнажённой натуре.

К обнажённой натуре художники обращались во все века

— Значит, они голых рисовали? — заулыбалась Настя.

— Да. Только правильно говорить обнажённые, то есть люди без одежды, когда речь идёт о произведениях искусства. Многими картинами и скульптурами, подчёркивающими красоту человеческого тела, люди восхищаются столетиями. Эротическое искусство тоже изучают сексологи…

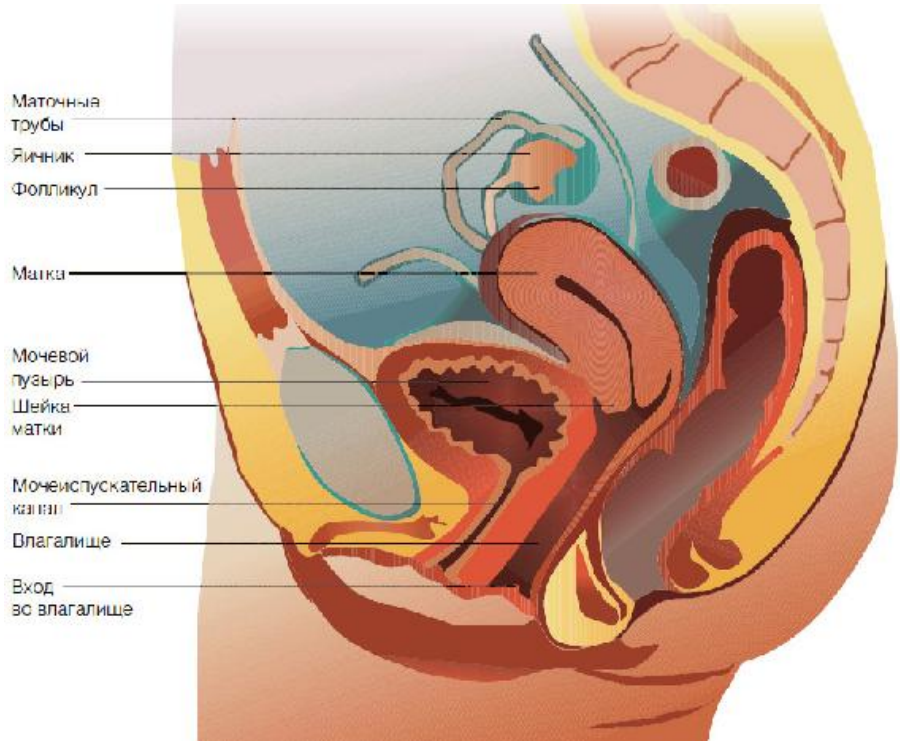
А смеёшься ты, Настя, от смущения, потому что на эту очень деликатную тему с тобой раньше никто не говорил. Сексуальную лексику, кстати, тоже изучает сексология.

— Лексика — это что?

— Определённый словарный запас. Это те слова, которые нужны, чтобы говорить о сексуальности. В сексологии много непонятных для вас слов. Но знать их необходимо, чтобы многое понимать, например откуда берутся дети.

Женские половые органы

На экране появились новые картинки.



Женские половые органы

— Вот смотрите, перед вами основные фрагменты женского органа, отвечающего за деторождение. Видите, если вульва, как щель между двумя кожаными складками, расположена снаружи, то самое интересное и важное у женщины спрятано внутри.

— Значит, у женщин под кожей не только кости и мясо?

— В вульве расположен вход во влагалище, которое иногда называют вагиной. Она представляет собой некую трубку, выполняющую роль родового канала. Этот канал соединен с маткой — местом, где формируется и развивается зародыш, или плод, — так называют маленького ребёнка, который ещё не родился и находится в утробе матери.

— А как он туда попадает?

— Не спеши, Настя! Всему своё время. Видите, между тазобедренными костями находится матка, она соединена фаллопиевыми трубами с небольшими шариками. Это яичники. Именно в них рождается яйцеклетка. А из яйцеклетки, в свою

очередь, и вырастает будущий человечек.

— А как?

— Смотрите. Это яичники, в верхней их части есть какое-то вздутие, похожее на пузырьки. Их называют фолликулами. Они небольшие, напоминают косточки ягод черешни и содержат жидкость. Такие фолликулы появляются каждый месяц, потом лопаются, и жидкость в виде крови выходит наружу вместе с яйцеклеткой. Тот самый момент, когда это происходит, называют овуляцией.

— Как это наружу? Она выходит вместе с мочой?

— Нет. Мочеиспускательный канал отделен от влагалища. Жидкость следует строго в определённом направлении через матку в вагину, потом через вульву наружу.

— Что за матка?

— Повторю, что это такое место, где яйцеклетке уютно в нежной, тонкой слизистой оболочке.

— Как слизистая оболочка во рту? — спросила Настя.

— Да. Очень похоже. Там, как в гнёздышке, зародыш из маленького, не видимого невооружённым взглядом, вырастает до человека.

В матке зародышу уютно и безопасно

— У меня тоже есть такая яйцеклетка?

— Нет, Настя. Твой организм пока не готов к этому важному процессу. Но пройдёт время, и у тебя сформируется всё, что для этого нужно.

— А как я об этом узнаю?

Менструация

— Каждая девочка — будущая мать. Примерно с 9 до 15 лет — у всех по-разному — в один прекрасный момент из вульвы начинает выделяться кровь. Так начинается половое созревание…

— Подожди, дедуля! Это из меня будет литься кровь?! Что же делать — зелёнкой прижигать, как ранку на пальце?

— Нет. Эта кровь выделяется несколько дней в месяц. Поэтому и период, когда она идёт, называют месячными, регулами, менструацией. В эти дни ты попросишь у мамы специальные гигиенические прокладки, чтобы не пачкать бельё. Они продаются в аптеках и магазинах.

— А за эти дни из меня вся кровь не вытечет?

— Нет, конечно! Не бойся. Аккуратно прикроешь вульву гигиенической прокладкой и будешь её регулярно менять несколько дней, пока кровь не перестанет идти. Менструация длится от трёх до пяти дней ежемесячно в течение практически всей жизни, а заканчивается в возрасте около пятидесяти-шестидесяти лет у большинства женщин.

— Это не больно?

— У всех по-разному. В юности организм ещё не приспособлен к этому процессу и боль возможна. Если она сильная, то нужно обязательно сказать родителям и сходить с ними к врачу. Но только тогда, когда по-настоящему больно, а не когда хочется от физкультуры отвильнуть! Как только пришли первые месячные, нельзя скрывать это от взрослых. Это очень важно.

Когда у тебя начнётся менструация, сообщи об этом маме или бабушке. Они расскажут подробнее, что с тобой происходит, и научат пользоваться средствами гигиены

Средства женской гигиены во время месячных — тампоны и гигиенические прокладки

— И к хирургу идти?

— Нет. У девушек и женщин есть специальный врач — гинеколог. У мальчиков это андролог. Эти специалисты занимаются проблемами половой сферы человека. А почему ты спросила о хирурге?

ГИНЕКОЛОГ — врач-специалист по лечению болезней женской половой сферы

АНДРОЛОГ — врач-специалист по лечению болезней мужской половой сферы

УРОЛОГ — врач-специалист по лечению болезней мочеполовой системы мужчин и женщин

— Когда в позапрошлом году я ногой зацепилась за железку на даче, меня возили к хирургу. Он мне швы накладывал.

— Во время менструации швы не накладывают.

— Насколько я понимаю, — вступил в разговор Димка, — эти самые яйцеклетки появляются тоже раз в месяц?

— Молодец! Знание компьютеров идёт тебе на пользу. Природой устроено так, что яйцеклетка созревает постепенно. И матка тоже дожидается того момента, когда зародышу можно будет предоставить нормальные условия для внутриутробного развития. Для того чтобы это случилось, яйцеклетка должна

встретиться со спермато зоидом…

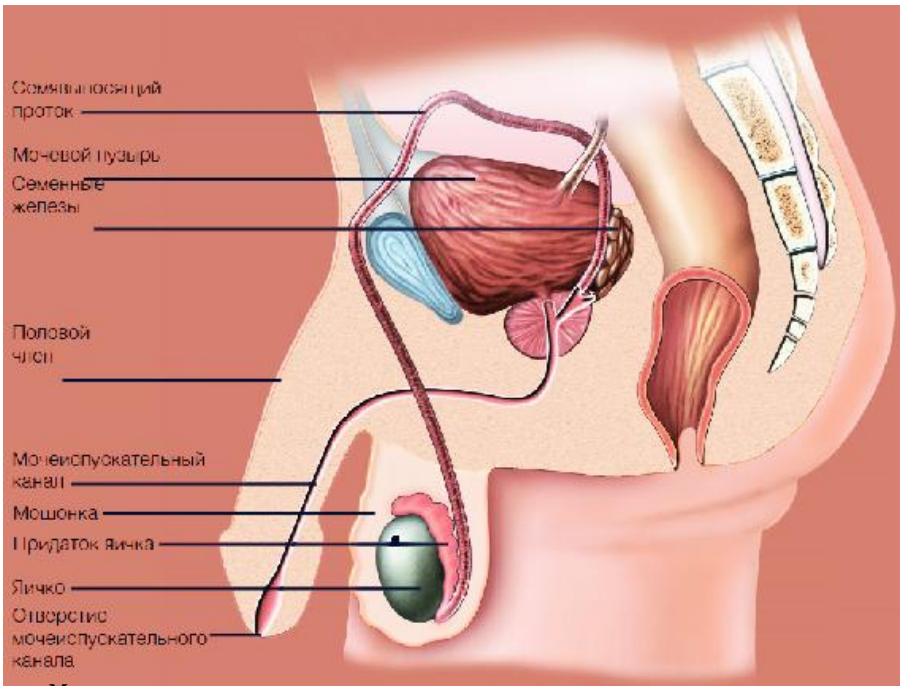
— Они встречаются?! — Настя очень удивилась.

— Чтобы узнать об этом, надо посмотреть, как устроены мужские половые органы.

Мужские половые органы

— Дедуля, ты же говорил, что пенис, как краник: открыл — пописал! — Настя сильно возмутилась. Она была уверена в своей правоте.

— И у мужчин не всё так просто, как кажется! — Дедушка открыл нужную страницу в ноутбуке и показал очередную картинку. — Вот, что предстоит вам понять.



Мужские половые органы

— Видите, на картинке пенис, который называют ещё половым членом. Он состоит из особой ткани. Под половым членом находится мешочек из мышечной ткани. А в нем пара яичек. Но на рисунке ниже сбоку видно толь ко одно.

— Хм! Такие яйца, как мы покупаем в магазине? — смущённо уточнила Настя.

— Нет, яйца несут птицы. А у мальчиков и у мужчин в мошонке находятся яички.

— У женщин — яичники, а у мужчин — яички? — переспросил Дима.

— Да. Посмотрите внимательно на мошонку. В ней расположены мужские половые железы, в которых рождаются

сперматозоиды. Они скапливаются в придатках, напоминающих шапочки на яичках. Поднабравшись сил месяца за два, сперматозоиды устремляются в семявыносящий проток, уходящий в брюшную полость вверх за мочевой пузырь. Попав в семенные железы, они там накапливаются и при помощи вырабатываемой ими жидкости, позволяющей двигаться дальше, сперматозоиды в определённый момент смешиваются с выделением сока простаты, который питает их нужными веществами. И лишь после этого врываются в семявыносящий проток в виде спермы и покидают мужчину через отверстие на головке полового члена…

СПЕРМА — жидкость, выделяемая при семяизвержении

ЭЯКУЛЯЦИЯ — семяизвержение, выделение спермы

— Дедуля! Мужчины через это отверстие писают!

— Правильно. Тебе будет трудно поверить, но сперматозоиды, как ты видишь на схеме, идут по тому же пути. А сам процесс выталкивания спермы быстрыми толчками называют семяизвержением, или эякуляцией. Она длится всего несколько секунд.

— Да… Димка, когда писает в туалете, закрывается на несколько минут.

— Конечно! На схеме видно, какой большой мочевой пузырь и расстояние до выхода из него больше, чем у девчонки. Мужчинам для этого больше времени нужно! Непонятно только, почему ты в туалете дольше сидишь? — Димка стал рассуждать и показывать схему, объясняя, почему он закрывается в туалете.

— Девочке и раздеться, и одеться нужно, — тут же вспыхнула и ответила Настя, — подмыться, вытереться. Носик попудрить, в зеркало посмотреть.

— Молодцы, дети. Правильно вы всё понимаете.

Половая гигиена

— А что вы знаете о гигиене половых органов?

— Бабушка и мама говорили мне, что мыть вульву нужно теплой водичкой. — Настя сначала немного запиналась и краснела, впервые сказав слово «вульва» вслух, но закончила свой ответ очень уверенно. — Я так делаю каждый день утром и перед сном, после того как схожу в туалет. А когда хожу по-маленькому, то обязательно вытираю её салфеткой или туалетной бумагой.

— Правильно тебя бабушка с мамой учили, — улыбнулся и подбодрил внучку дедушка. — Подмываться следует чистой рукой или марлевой салфеткой в направлении от лобка к анальному отверстию. А во время менструации мыться лучше под душем и не реже, чем дважды в день, подмывать половые органы.

— А я моюсь каждую неделю в бане или в душе! Мне хватает…

— Этого недостаточно, — поправил Диму дедушка. — Мальчикам надо чаще мыться.

Мальчикам и девочкам, юношам и девушкам, мужчинам и женщинам важно утром и вечером принимать душ или подмываться

— Это почему?! Пусть девчонки плещутся! — насупился внук, которого и по утрам трудно было заставить умываться и чистить зубы.

— Есть несколько причин. Первая заключается в том, что у мужчины выделяется смегма. Это мазеподобное вещество — секрет желёз, накапливающийся под крайней плотью. Если её регулярно не смывать с головки пениса, то она будет выделять неприятный запах, раздражать…

СМЕГМА — беловато-желтоватые выделения, накапливающиеся под крайней плотью полового члена

— У меня нет никакого запаха! — возмущённо перебил деда внук.

— О тебе лично никто не говорит, — попыталась успокоить его Настя.

— Есть и вторая причина. Когда ты регулярно моешь свой пенис, то можешь заметить, например, что его головка не показывается из-под крайней плоти. А если есть проблема, то это повод обратиться к врачу.

— Зачем? — дети спросили хором.

— Это признак заболевания, которое называется фимозом. Фимоз — это сужение отверстия крайней плоти, при котором головка пениса не открывается. Или открыва ется болезненно. А виной тому часто бывает инфекция…

> ФИМОЗ — это сужение отверстия крайней плоти, при котором головка пениса не открывается или её открытие причиняет боль

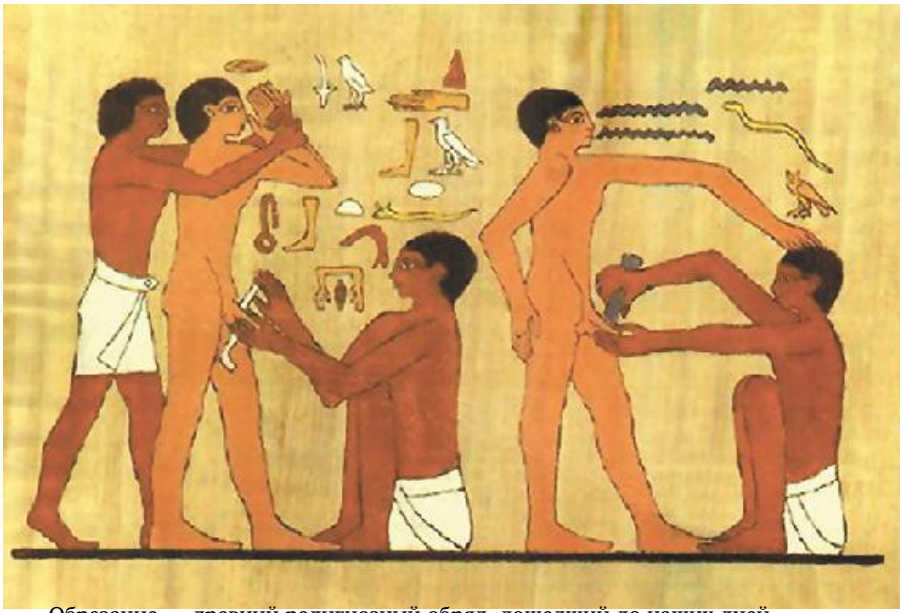
— Я слышал о таком! В нашем классе одного мальчика из-за этого даже в больницу возили! — Дима вспомнил о своём друге Антоне, с которым они сидят за одной партой. — Он вовремя сказал родителям, они обратились в больницу, и уролог ему помог. — Диме хотелось показать, что он тоже уже многое знает.

Если тебе больно ходить в туалет по-маленькому, не бойся сказать об этом родителям. Возможно, у тебя фимоз и необходимо обратиться к врачу

— А что такое обрезание? По телевизору я слышала, что его делают в некоторых странах. То есть отрезают кусочек головки пениса? Наверное, очень больно! Да и выход может забиться…

ОБРЕЗАНИЕ — удаление крайней плоти на половом члене мужчины

— Нет, Настя. Это специальный религиозный обряд. При обрезании надрезается только крайняя плоть. При этом сам половой член не затрагивают. Но головка его становится всегда открытой, обнажённой.



Обрезание — древний религиозный обряд, дошедший до наших дней

— Значит, и мыть её не надо?

— Что ты! Такие гигиенические процедуры, как ежедневное мытьё полового члена мальчиками и вульвы девочками, — обязательны!

— Как чистка зубов… — нахмурился Дима.

— Умывание и расчёсывание, — подтвердила Настя.

— И как ужин! — Бабушка всё это время хлопотала на кухне. Когда она вошла в комнату, то не стала прерывать беседу. Но, услышав, что речь пошла о будничных делах, позвала всех к столу. — Быстренько все ужинать!

Половые железы

После ужина дети расселись у стола и внимательно смотрели на дедушку.

— Мужские и женские половые железы функционируют совершенно по-разному, хотя названия их похожи.

— Для чего нужны эти железы?

— Половые железы вырабатывают гормоны. А гормоны, — продолжал сексолог, — это биологически активные вещества. У женщин они вырабатываются в яичниках, у мужчин — в яичках.

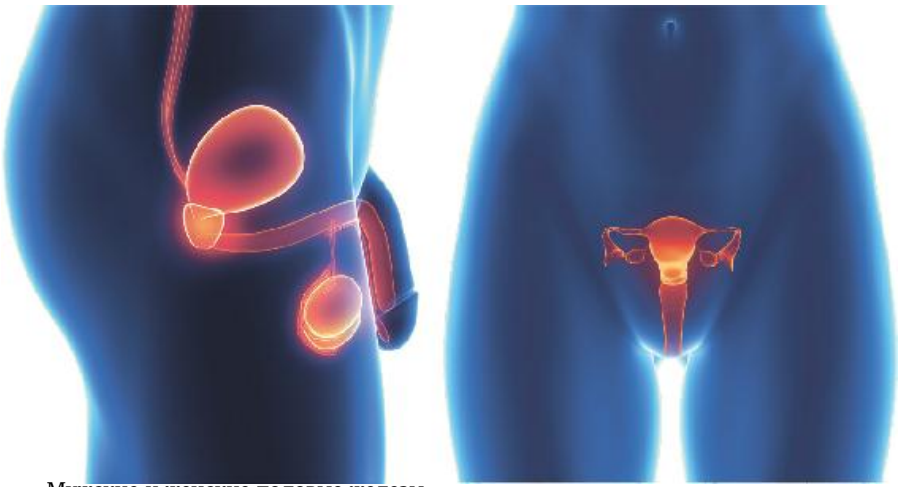
ГОРМОНЫ — вещества, вырабатываемые в организме человека половыми железами

Гормоны отвечают и за твоё настроение

Гормоны отвечают и за твоё настроение: грустно тебе или весело, счастлив ты или несчастен — зависит от уровня гормонов в твоём организме

— А где они расположены? Давай ещё раз посмотрим на картинки, — заинтересовалась Настя.

— Смотрим на картинки внизу страницы, — дедушка щёлкнул мышкой ноутбука. — Яичники и яички необходимы ещё и для производства половых клеток в течение всей жизни человека.

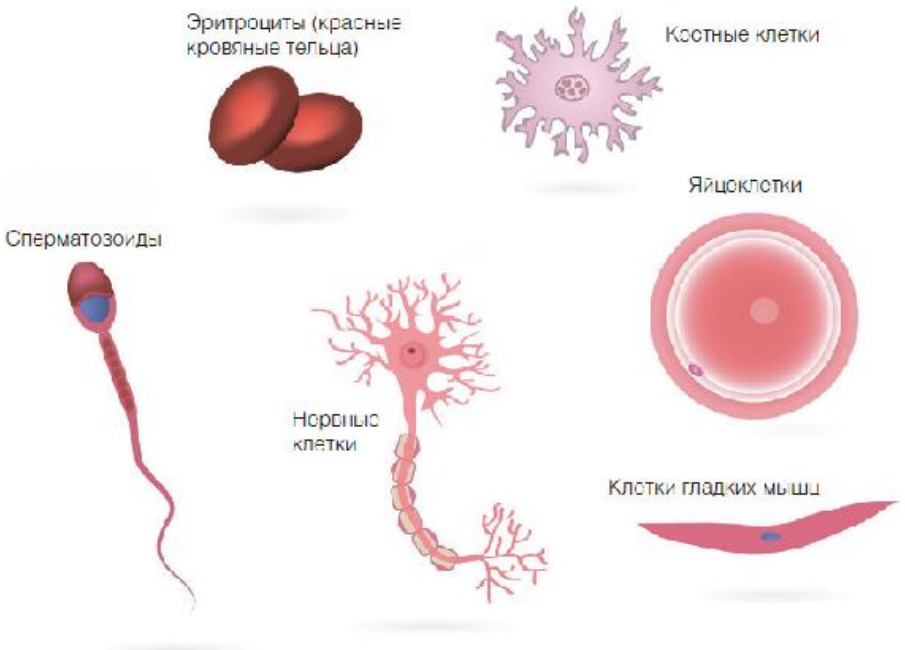


Мужские и женские половые железы

— А для чего нужны эти клетки?

— Попугаев в них держать! — пошутил Дима.

КЛЕТКА — маленький живой элемент в мире природы. Её можно увидеть только под микроскопом. Из таких маленьких элементов состоит всё, что нас окружает в природе, даже самые сложные живые существа: животные, растения и сам человек



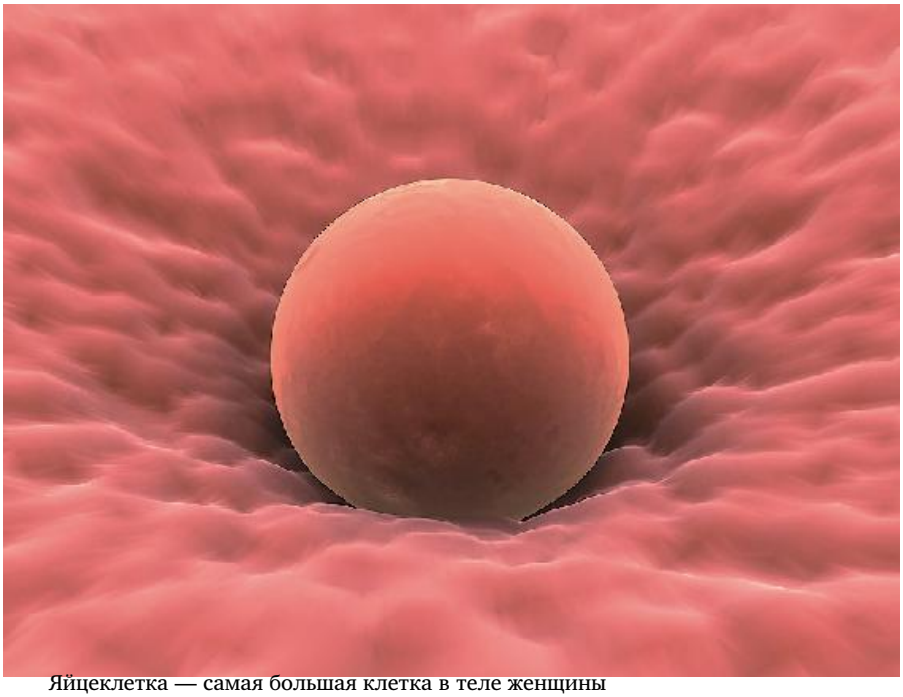
В нашем организме есть разные клетки, которые выполняют разные функции

— Половые клетки — это яйцеклетка и сперматозоиды?

— Да. Молодец, Настя. И они нужны для размножения, появления потомства, которое потом воспроизводит свои половые клетки. Те, в свою очередь, дают жизнь следующему поколению.

Живут себе мужчина и женщина, встречаются, любят друг друга, а потом производят на свет себе подобных, из которых вырастают такие же мужчины и женщины. И они, в свою очередь, подрастают и рождают своих детей… И это происходит всегда, на протяжении жизни всех поколений…

— Яйцеклетка — круглая клетка относительно большого размера с ядром. В ней содержится 23 хромосомы. Но лишь одному сперматозоиду удаётся проникнуть к ней внутрь.



Яйцеклетка — самая большая клетка в теле женщины

— А их много, сперматозоидов? — спросила Настя.

— Очень! Несколько миллионов.

— Миллионов?! — искренне удивился Дима.

— Да. И всё для того, чтобы хоть один из них добрался до яйцеклетки. А остальные гибнут на пути к цели. Сперматозоид — это мужская половая клетка. Она состоит из головки и хвостика, который помогает сперматозоиду двигаться. В головке сперматозоида тоже 23 хромосомы.

Сперматозоид под микроскопом

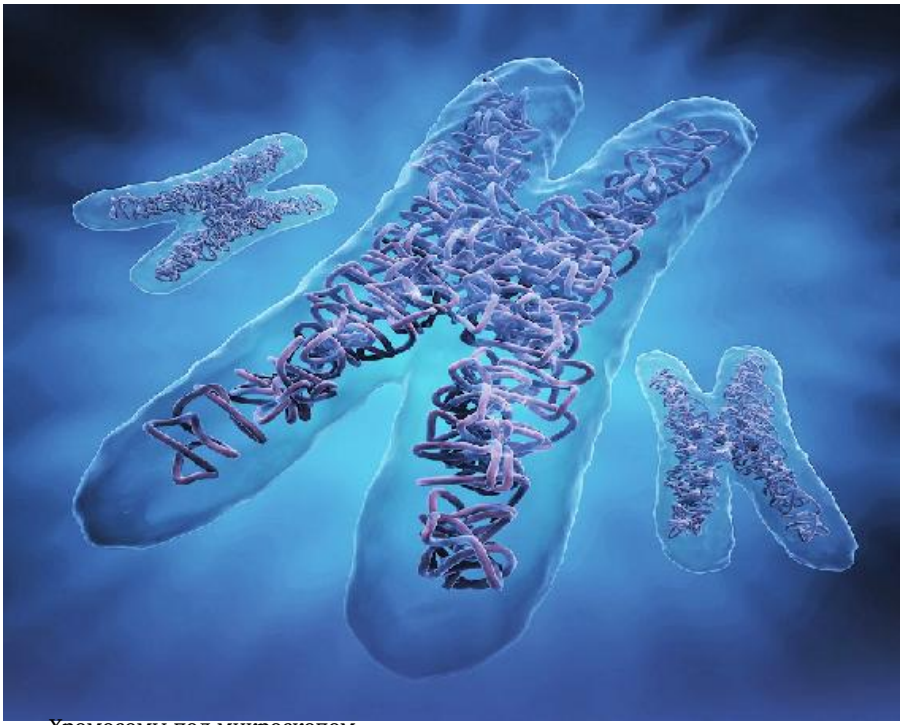
— Как похож этот сперматозоид на головастика.

— Слово-то какое, хромосомы! Они хромые?

Дети эмоционально высказывали разные мысли и догадки, чем очень радовали своего деда. А он, продолжая свой рассказ, размышлял про себя: «Вот и подросли мои внуки».

— Заглянув во внутрь половой клетки, можно увидеть её ядро. Именно в нём есть маленькие палочки, которые и называют хромосомами. Под микроскопом они напоминают буквы X и Y, где последняя буква похожа на X без одной палочки. Посмотрите, как они выглядят.

ХРОМОСОМЫ — содержимое ядра, которое определяет основные наследственные свойства клеток и организмов



Хромосомы под микроскопом

Хромосомы яйцеклетки и сперматозоида, соединяясь, перемешиваются. В яйцеклетке становится…

— 46 хромосом! — хором ответили дети.

— И эта оплодотворённая яйцеклетка теперь называется яйцом. Постепенно оно начинает сужаться посередине, а потом делится на две части, в каждой из которых оказываются хромосомы. В результате из одного яйца образуются две клетки с двумя ядрами внутри, и в каждом по 46 хромосом. Потом получается 4 клетки, затем 8 и так далее.

— Но так может получиться просто большое яйцо! — удивился Дима.

— Это у птичек. И то, из оплодотворённого яйца птички рождается цыплёнок, а из неоплодотворённого — яйцо, которое мы покупаем как продукт питания. Природа устроила всё так, что одни группы клеток могут сформировать ручки, другие ножки, третьи головку и остальные органы.

— А она не ошибается? — мальчик не переставал удивляться.

— В большинстве случаев нет. Но иногда появляются малыши с различными отклонениями в развитии.

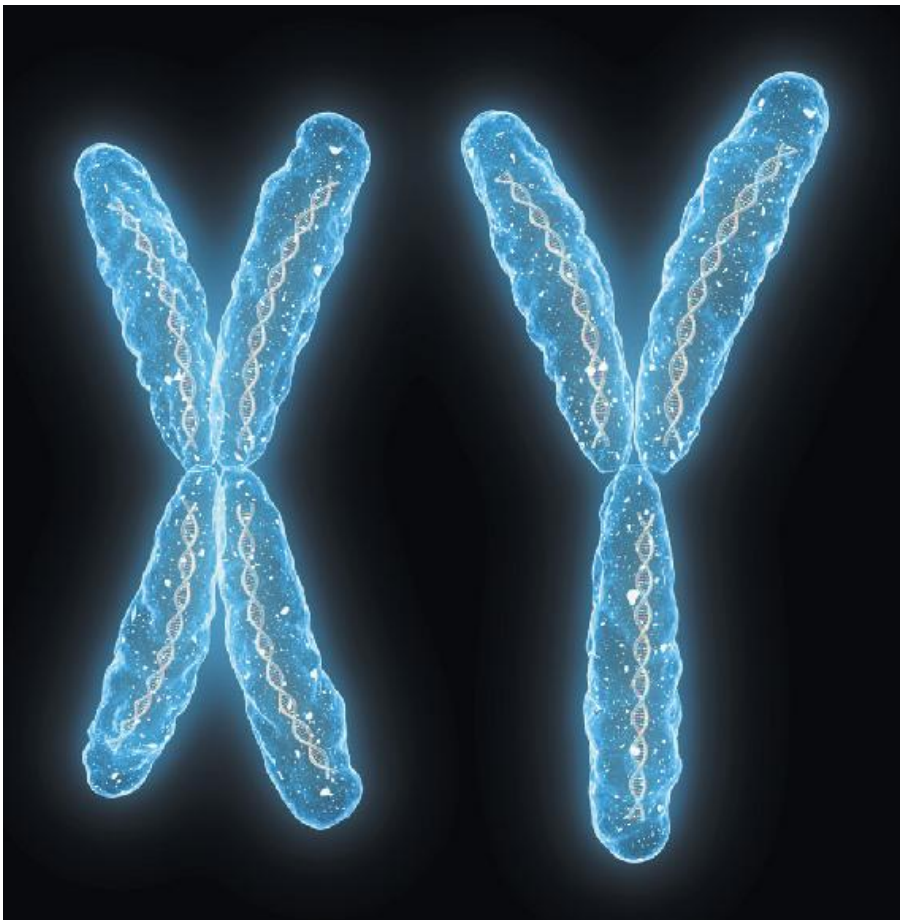
— Как их жа-а-алко… — протянула Настя.

— Это как-то похоже на фабрику по производству мобильных телефонов. Собрали из запчастей и отправили в магазин! А как

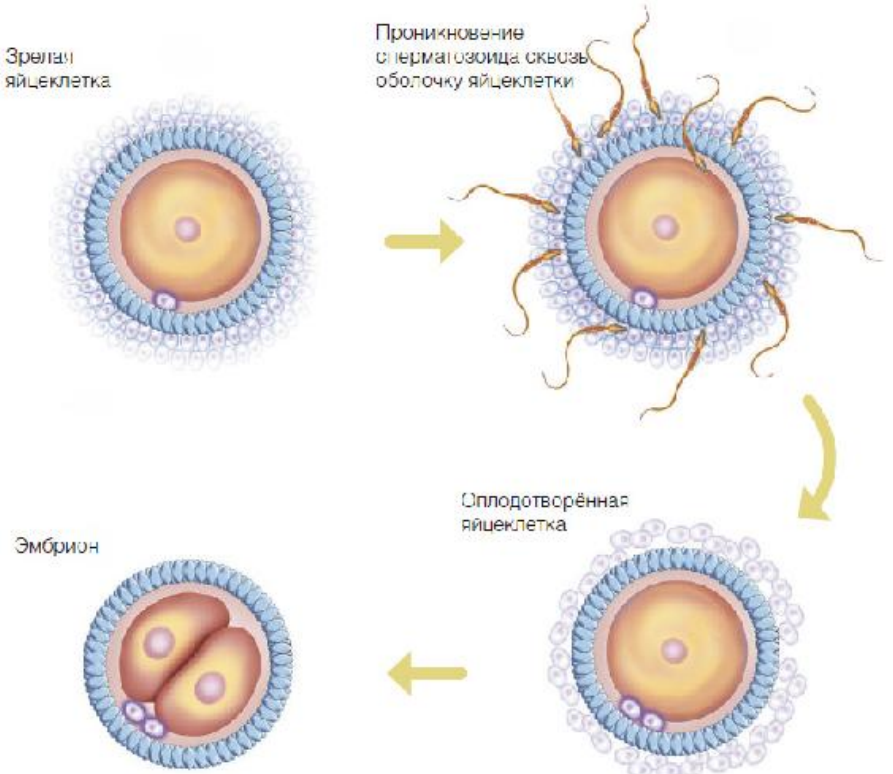
получается, что в одних случаях рождаются мальчики, а в других девочки? — Дима был настойчив.

— Да. Почему я, а не Димка. Или наоборот?

— Потому что хромосомы отличаются: в женской яйцеклетке содержатся только Х-хромосомы. А в сперматозоидах мужчины половина содержит Х-хромосому и половина Y-хромосому.



Мужские XY-хромосомы



Яйцеклетка и сперматозоид соединяются. Оплодотворённая клетка начинает делиться

— Ну и что? На что это влияет?

— Если происходит слияние яйцеклетки с X-хромосомой сперматозоида, в яйце начинает формироваться девочка. Если яйцеклетка сольётся с Y-хромосомой, то в результате полу чится мальчик.

— Значит, мужчины отвечают за пол будущего человека?

— Скорее, за это отвечает случай, так как вероятность такого слияния составляет примерно 50 50. Но без мужчины оплодотворение невозможно.

— Нельзя угадать, кто получится — мальчик или девочка? Как с брошенной монеткой: орёл или решка? — попытался узнать Дима.

— Да. Мало того, хромосомы отвечают не только за пол человека, но и за его внешность, рост…

— Поэтому у меня глаза, как у мамы?

— Поэтому, поэтому… Но все люди при этом разные. Кто-то похож на своих родителей, а кто-то не очень. Кто-то напоминает бабушку, кто-то дядю. Об этом подумала природа, предлагая различные сочетания хромосом.

Дети не всегда похожи на своих родителей

Взросление

— Насколько я понял, сперма со сперматозоидами у меня должна быть? Иначе, какой я мужчина? — Дима спросил как-то серьёзно, стараясь походить на своего отца, который таким тоном просил у него дневник оценками.

— Не спеши, — улыбнулся дедушка. — У каждого мальчика свой срок наступления мужественности. Сейчас тебя нет ещё достаточного для оплодотворения количества здоровых сперматозоидов. Но у большинства твоих товарищей в период от 11 до 18 лет активизируется процесс сексуального развития.

— А как заметить, что это время пришло?

— Этот возраст называют половым созреванием. У мальчиков появляются волоски вокруг полового члена и под мышками, потом бородка и усики, у девочек — волоски у вульвы, так-же начинает расти грудь.

В период полового созревания у мальчиков начинают расти волосы в паху и под мышками, а потом на лице (борода и усы)

— И у меня появится? — Настя обрадовалась, услышав про грудь.

— Конечно!

У девочек появляются волосы на лобке и под мышками

— И можно будет выйти замуж? Или жениться?

— Нет. Рановато. Природой так устроено, что, вырастая, физически ты способен к оплодотворению. Но не в состоянии обеспечить молодую семью, не умеешь заботиться о себе, не понимаешь, когда и что можно, а когда нельзя.

Женятся мужчины, а замуж выходят женщины

— Поэтому и говорят — стал совершеннолетним в 16 лет, — так же серьёзно продолжил Дима.

— И ещё добавляют, что жениться будешь после 18-ти. А пока

ещё не дорос, — Настя показала брату язык.

— Почему?

— Потому что продолжается не только физический рост человека к этому времени, но и психический, духовный.

Вы учитесь жить, совершаете разные поступки, часто ошибаетесь, чтобы в будущем правильно и грамотно воспитывать своих детей.

— А как же девочки? Про них говорят, что рано выскочили замуж…

— Девочки взрослеют немного раньше мальчиков. Но и тем, и другим в переходном возрасте, в ходе полового созревания приходится пройти через некоторые трудности…

— Какие? — Настя заинтересовалась.

— В это время у многих ребят на лице и теле появляются угри и прыщики, кожа становится жирной. Не сразу привыкаешь к новому состоянию, когда у девочек появляются месячные, а у мальчиков — ночные поллюции. Многим кажется, что они становятся некрасивыми. Кто-то замыкается в себе, стесняется, кто-то нервничает. А кто-то, наоборот, хамит, ругается, доказывает окружающим, что он уже взрослый.

— Это же состояние не навсегда?

— Конечно! Как в сказке о гадком утёнке, из которого потом вырастает чудо-лебедь.

— Значит, я стану девушкой только тогда, когда у меня начнется менструация, — задумчиво произнесла Настя.

— Дед, а что такое поллюции? Как-то ты быстро произнес это слово, и я не понял.

— Поллюции — это неконтролируемые мужчиной ночные эякуляции. Они происходят во сне непроизвольно.

ПОЛЛЮЦИИ — это непроизвольные ночные семяизвержения

— Вот почему все смеялись над Максимом! В летнем лагере мы проснулись утром, идем на зарядку, а у него мокрое пятно на простыне. Я подумал, что он описался, как маленький.

С наступлением поллюций в переходном возрасте мальчик становится юношей

— А он оказался просто взрослее тебя и твоих товарищей. У него уже начались поллюции.

— Точно! Он хоть и меньше меня ростом, но у него усики уже проглядывают и голос стал грубее, не такой писклявый, как прошлым летом.

В комнату вошла бабушка. Она улыбнулась всем и сказала:

— Чистить зубы и спать! Уже поздно. Засиделись вы сегодня…

У каждого ребёнка период взросления начинается в определённое время

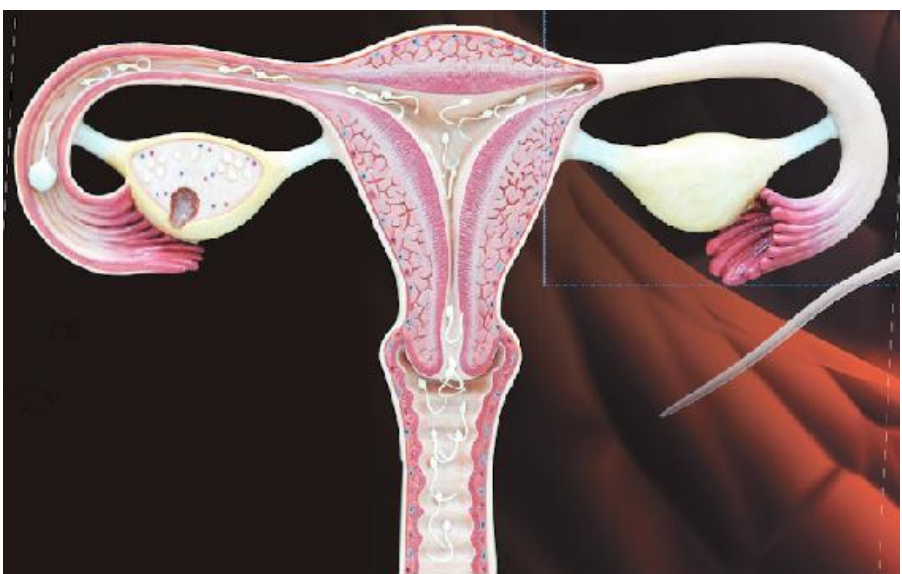
Беременность

На следующий день дедушки дома не было. С утра он уехал к себе в институт на лекции. Настя с Димой ждали его в кабинете, разглядывая рисунки.

— Не зря я вам вечером их распечатал на принтере! Усваиваете вчерашний материал? — спросил с порога дедушка, вернувшись с работы после обеда. Он был в хорошем настроении. Но на его вопрос вопросом ответила Настя.

— Всё это конечно очень интересно. Но нам не совсем понятно, как и где встречаются яйцеклетка и сперматозоид?

— Это, и правда, достаточно сложно. Рассказываю. А вы оба постарайтесь понять. Сперматозоиды через половой член, введённый в вульву, попадают во влагалище. Из него через отверстие, находящееся в нижней части влагалища, называемое шейкой матки, быстро при помощи длинного подвижного хвостика они проникают в матку.

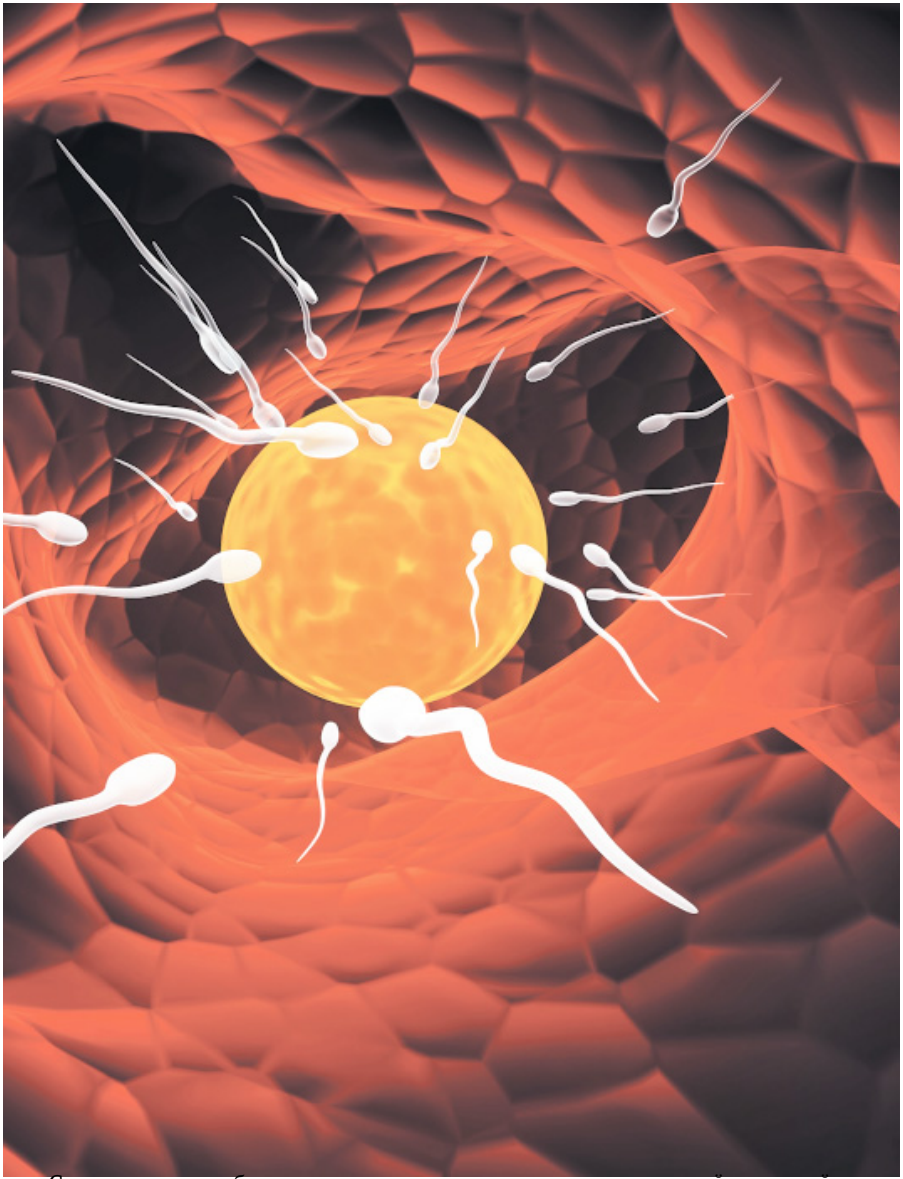


Сперматозоиды с помощью своих хвостиков быстро движутся в матку

— Все миллионы?

— По дороге их становится всё меньше и меньше. Большая их часть погибает по пути. И лишь немногие встречают плывущую яйцеклетку. Какому-то из сперматозоидов, наиболее здоровому, трудолюбивому и шустрому, удаётся соединиться с ней и образовать ядро. Так происходит оплодотворение, а через несколько дней ядро прикрепляется к стенке матки и начинается

процесс деления и роста.



Самые сильные и быстрые сперматозоиды мчатся на встречу с яйцеклеткой

— А если не удалось прикрепиться?

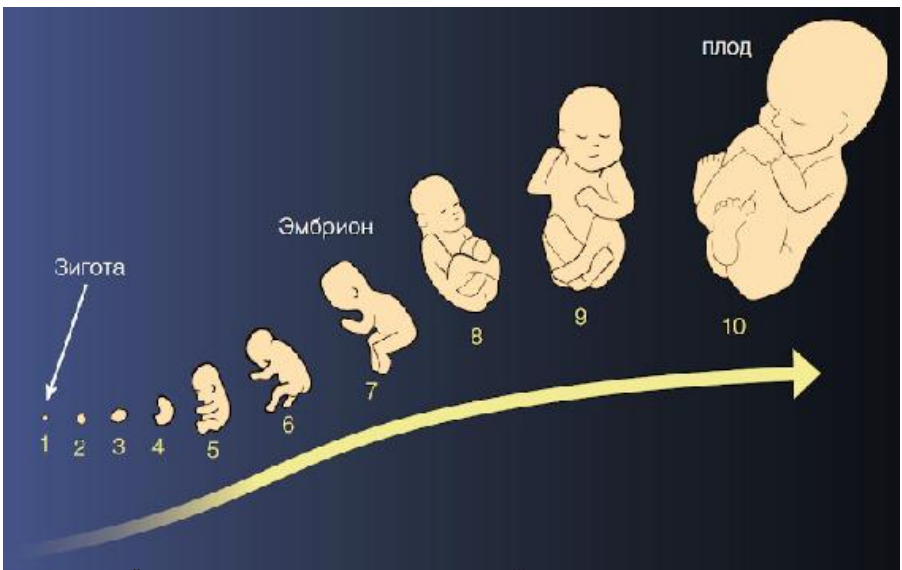
— Тогда они рассасываются. Слизистая оболочка матки оказывается не нужной для яйцеклетки и отторгается. Её остатки вместе с небольшим количеством крови выходят из организма женщины во время менструации.

— Вот почему вся кровь из меня не должна вытекать. Это только та, что участвует в данном процессе!

— Настя, ты всё понимаешь правильно. Молодец!

— Итак, если встретились сперматозоид и яйцеклетка, то… — как обычно, настойчиво пытался найти ответ на свой вопрос Дима.

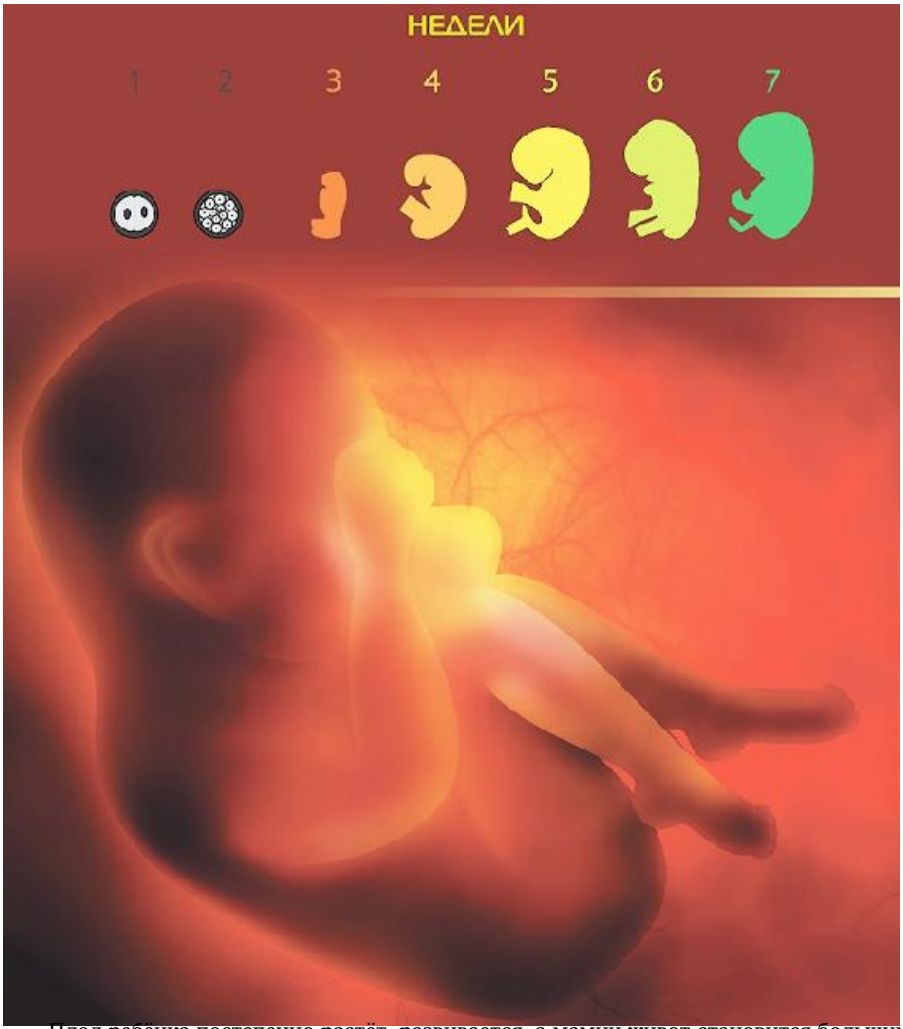
— Тогда говорят, что женщина забеременела. Получается, что она не только привнесла свою половинку в будущего человека, но ей предстоит долго вынашивать свой плод, заботиться о нем, пока тот не превратится в ребёнка. Женщина становится продолжателем рода человеческого. Посмотрите на картинку ниже, там показано, как плод постепенно формируется.



Из одной клетки постепенно развивается ребёнок

— Вначале это какое-то подобие человечка. Я и то лучше нарисую! — Димке не понравился эмбрион-зародыш. — Теперь я понимаю, почему в сказке Пушкина написано: «Родила царица в ночь не то сына, не то дочь, не мышонка, не лягушку, а неведому зверушку». Этот ребёнок родился недоношенным!

На фотографии вы видите эмбрион мышонка. На первых порах эмбрионы человека и животных очень похожи



Плод ребёнка постепенно растёт, развивается, а мамин живот становится большим

Каждую неделю, каждый день с эмбрионом происходят изменения, он растёт, развивается, у него начинает биться сердце, формируются ножки и ручки

— А в конце развития что-то похожее на маленького ребёночка получается. — Настя была приветливее. — Похоже, что у женщины потихоньку будет расти живот…

— Как у вашей мамы. Вы же не сразу его заметили?

— Не сразу. А женщина долго ходит беременной?

Малыш растет, и беременность становится заметной

— Примерно девять месяцев вынашивается плод, пока не разовьётся и не попросится наружу.

— Как у нашей мамы?

— Как у мамы. Верно. Ей в это время тяжело и неудобно ходить. Ребёнок внутри требует к себе особого внимания. Маме

нельзя простывать, иначе и малыш будет болеть. Помните, как мама быстро уставала, трудно дышала, часто отдыхала в последние недели?

— Понятно теперь, почему предупреждают в метро и автобусе: «Уступайте места беременным женщинам!»

— Интересно, а как он дышит? Чем питается?

— Это происходит особым образом. С самого начала яйцо делится с одного его полюса и формируется зародыш. Это получается за счет того, что другой полюс яйца врастает в кровеносные сосуды и мышцы матки. Этот полюс постепенно превращается в плаценту — волокнисто-сосудистый орган, который образуется у одной из стенок матки и заканчивается жгутом. Кровь матери попадает в мышечную ткань матки, а там плацента вбирает в себя питательные вещества и кислород, нужные ребёнку, и передаёт их через пуповину. Слышали такое слово? Это и есть тот самый жгут, он связывает ребёнка с маткой.

Жгут-пуповина связывает маму и будущего ребёнка. Таким образом плод дышит и

Настя и Дима машинально опустили свои глаза на то место, где у них расположен пупок.

— Значит, и я была соединена жгутом, когда была в матке?

— И ты, и Димка. Но после рождения человека эту пуповину сразу перерезают.

— Здорово устроился малыш! Сидит себе внутри, ест, пьёт, спит, дышит!

— Ага, никто ему не мешает!

— Дело в том, что он ещё очень маленький и не может вести самостоятельную жизнь. Он хрупок, нежен, не переносит перепадов температуры, не в состоянии найти необходимую пищу.

— А в животе ему хорошо! Пища фильтруется, температура регулируется!.. А в туалет как он ходит? Или всё усваивает?!

— Нет, не всё. Отходы он выделяет назад в плаценту, которая через кровь матери от них избавляется.

— Пользуясь случаем, — интригующе заговорил Димка, — я задам тебе каверзный вопросик!

— Задавай.

— А как получаются близнецы? У соседей есть с маленькие девочки Яна и такая же Лана. Их не отличишь! Они похожи как две капли воды, особенно тогда, когда одеты одинаково.

— Иногда после оплодотворения яйцо делится на две половинки. И из каждой развивается зародыш. Так как они образовались из одной клетки и из одних и тех же хромосом и питались от одной плаценты, их называют однояйцевыми.

— Понятно теперь, почему они похожи.

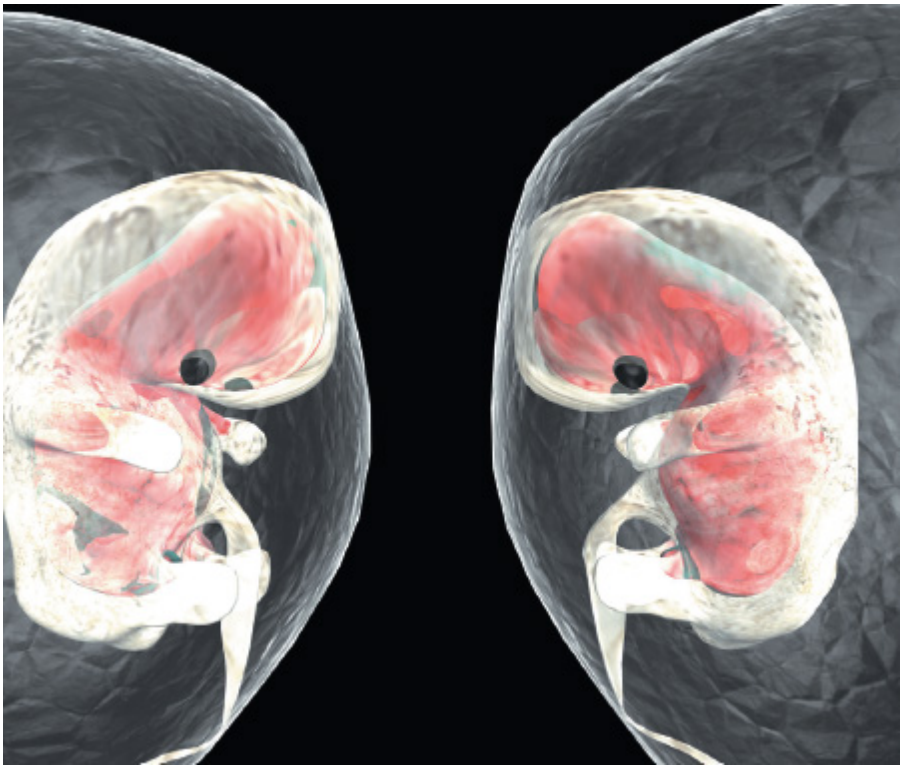
— Мало того, у них и внешность, и характер, и пол, и поведение часто совпадают.

— Как у Яны и Ланы.

— Но есть ещё и двойняшки.

— А это не одно и то же? — Дима был неутомим в своих вопросах, если хотел докопаться до истины.

— Нет. Они образовались случайно потому, что в маточных трубах находились сразу две созревшие яйцеклетки. И им обоим повезло, их оплодотворили сперматозоиды. В результате образовалось два яйца, из которых и появились два разных человека. У них и плаценты свои, и пуповины отдельные.



ОДНОЯЙЦЕВЫЕ близнецы — дети развившиеся из одной и той же яйцеклетки

ДВОЙНЯШКИ — близнецы, появившиеся из двух одновременно созревших яйцеклеток

— Вот они точно не будут похожи друг на друга!

— Нет! Похожи! — возразила Настя.

— Не похожи! — спорит брат.

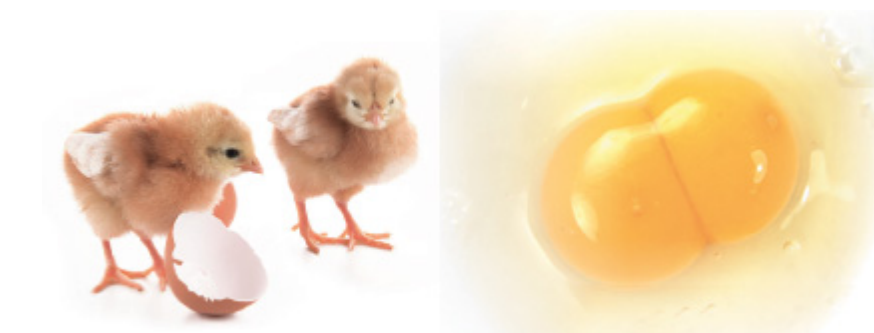
— Не спорьте, — дедушка, как всегда, попытался их утихомирить. — Они же получились от одних и тех же родителей, поэтому чем-то будут похожи.

Двойняшки могут быть разного пола и не похожи друг на друга

— А больше двух близнецов бывает?

— Бывают и тройняшки, также одновременно развиваются четыре, пять и даже шесть оплодотворённых яйцеклеток!

Иногда у мамы в животе зарождаются не два, а три плода. Таких деток называют тройняшками



Близнецы встречаются и в животном мире. Например, из куриного яйца с двумя желтками вылупятся два цыплёнка

— Вот бы посмотреть, как они рождаются! — мечтательно сказала Настя.

— В родильные дома несовершеннолетних не пускают, — разочаровал её дедушка.

— Почему?

— Прежде всего берегут новорожденных малышей от различных инфекций. Вы когда мыли руки? И мыли ли их сегодня?!

— Дед! Мы утром всё сделали так, как ты нас вчера учил.

Близнецы и двойняшки, несмотря на внешнее сходство, могут сильно отличаться по характеру

Рождение ребёнка

После ужина позвонил папа. Он был очень взволнован, сообщил о том, что у мамы начинаются схватки. Детям передалось беспокойство взрослых. И дедушка, заметив их состояние, решил внуков отвлечь от переживаний и усадил у себя в кабинете.

— Где-то через двести семьдесят дней… — продолжил он свой рассказ.

Во время беременности будущая мама часто посещает гинеколога и проходит УЗИ (ультразвуковое исследование)

На УЗИ врач с помощью специального оборудования «просвечивает» живот, и на экране компьютера можно увидеть будущего малыша и даже сделать фотографию

— Через девять месяцев! Потому что тридцать умножить на девять будет двести семьдесят!

Беременность длится девять месяцев

— Молодец, Дима! Правильно считаешь. Итак, через девять месяцев наступают роды.

— А как? Со схваток, о которых говорил папа по телефону?

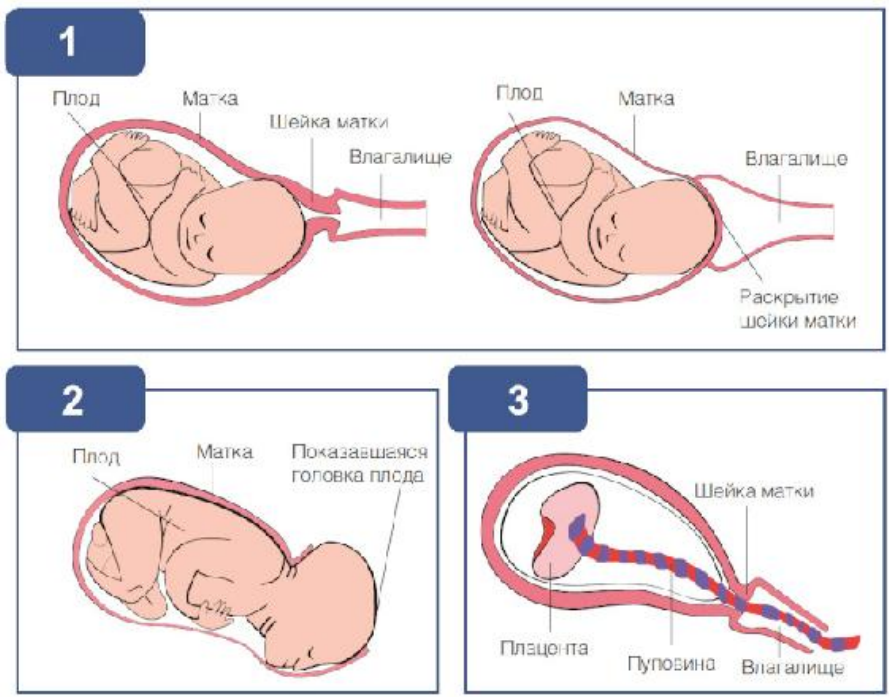
СХВАТКИ — это болезненные сокращения матки перед родами

— Сначала женщина почувствует слабые сокращения от движения ребёнка. Так начинаются схватки. В это время надо скорее ехать в роддом, чтобы всё проходило под контролем врачей, акушеров, медсестёр. Затем разрывается околоплодный пузырь — такой мешок с водой, в котором находится плод, и из него вытекает вода через влагалище. Потом начинает расширяться шейка матки, чтобы ребёнок мог высвободить

голову. Матка продолжает резко сокращаться и выталкивает его во влагалище…

— Сама? — Настя сделала удивлённые глаза.

— Да. Мышцы матки сильные, структура ткани мускулистая. Она способна растягиваться, сокращаться и может вмещать в себя малыша весом более трёх килограммов! Но и маму учат правильно дышать и вести себя во время родов, чтобы помочь ребёнку быстрее появиться на свет.



При родах матка выталкивает ребёнка наружу. После рождения малыша из матки удаляется и плацента

— Может весить и больше трёх килограммов, когда богатырь лезет, — Дима говорил так, как будто он сам видел такие роды с рождением настоящего русского богатыря.

— Или несколько близнецов! — согласилась с ним Настя. — А долго длятся роды?

— Бывает, что несколько часов.

— Значит, папа может позвонить нескоро… А больно рожать?

— Бывает больно. Иногда врачи делают обезболивающий укол. Женщина специально готовится к родам. А когда она рожает не в первый раз, как наша мама, то с каждым разом ей всё легче и легче. К тому же роженицам помогают грамотные специалисты.

— Акушеры и гинекологи?

АКУШЕР — медицинский специалист, который помогает рождению ребёнка

Акушер помогает ребёнку появиться на свет, находится рядом с роженицей, контролирует схватки

— Правильно. Как только головка показывается из влагалища, её подхватывает акушер, потом берет одну ручку, затем другую и помогает выйти наружу всему ребёнку. Затем он перерезает пуповину и освобождает его.

Новорождённому перерезают пуповину

— Ребёнку не больно?

— Нет! Остаётся только маленький рубчик — пупок!

— Он сразу начинает кричать? — подключился Дима.

— Конечно! Он же глотает настоящий воздух впервые. До этой минуты малыш всё делал через пуповину, и вдруг кислород закончился. Когда тебе закроют нос, ты же сразу постараешься открыть рот? Так и он: углекислый газ выдохнул, сделал первый вдох и закричал от радости. В это время включился нормальный механизм дыхания.

— На рисунках и фотографиях у малыша такая здоровенная голова! Когда она идёт впереди всего тела, то остальным частям легче…

— Верно. Она и крепче попы. Поэтому пробиваться малышу головой вперёд легче. Голова с большей силой давит на шейку матки и быстрее её открывает. Если ребёнок движется ножками

вперёд, то такие роды проходят сложнее.

— Хоть бы у мамы ребёночек шёл головой вперёд. Ей было бы легче… — вздохнула Настя.

— Пустая матка после родов уменьшается. — Дедушка сидел в кресле и продолжал свой рассказ. — Если потянуть за пуповину, то плаценту можно потихоньку вытянуть наружу. Что и делают в роддоме. На этом освобождение от длительного бремени беременности заканчивается.

Родители, поделитесь радостной новостью о беременности со своими детьми. Поверьте, они поймут вас и вы вместе будете ждать появления на свет братика или сестрички

Любовь и секс

— Нам с сестрой стало ясно многое после твоих объяснений. Но самого главного я так и не понял. Или ты не сказал специально. — Дима сидел напротив деда и рассматривал картинки.

— И что же для тебя главное?

— Как делают детей? Берут сперматозоиды, яйцеклетки и смешивают в стакане? Что-то ты, дед, не договариваешь…

Альбрехт Дюрер, «Адам и Ева»

Настя смотрела на дедушку не менее заинтересованно и кивала головой в поддержку брата.

— Мне казалось, что я говорил вам о том, что половой член вводится в вагину и со спермой отправляет к матке сперматозоиды.

— Чем-то напоминает заправку бензином автомобиля, — протянул недовольно Дима.

— Тогда расскажу иначе. — Дедушка ещё раз обратился к ноутбуку и открыл несколько файлов. — Вы, конечно, знаете, что мужчина и женщина становятся мужем и женой тогда, когда полюбят друг друга.

— Столько книжек про это написано! — мечтательно сказала Настя. — Мне нравится «Дикая собака Динго, или Повесть о первой любви». Ещё я читала книгу о любви «Два капитана»…

— Ещё будешь проходить «Евгения Онегина», «Войну и мир», «Ромео и Джульетту»… Там начитаешься, — поддел её Дима. А дедушка продолжал:

— Многие люди годами ищут свою любовь, и не всем удаётся её найти. Тем же, у кого это получилось, как у ваших папы и мамы, меня и бабушки, трудно прожить минутку раздельно друг без друга. Любимым и любящим всё время хочется быть вместе, прикасаться телами, целоваться, обниматься, говорить друг с другом, смотреть в глаза, читать стихи, петь песни или просто молчать рядом. Наступает момент, когда они сближаются всё теснее, им хочется стать единым целым. В какой-то момент, прижимаясь друг к другу в постели, мужчина вводит свой пенис в вагину женщины. Несколько ритмичных движений, которые они делают одновременно, подводят их к вершине удовольствия — оргазму. И на этом пике сперматозоиды вместе со спермой из пениса попадают во влагалище. А что там происходит дальше, вы уже знаете. Понятно?

ОРГАЗМ — пик удовольствия в интимном общении взрослых

— Это и называют сексом? — спросил Дима.

— Часто так и говорят. Но есть и другие слова. Можно сказать, что люди предаются любви, наслаждаются, амурятся, достигают того самого мгновения наибольшего удовлетворения, которое появляется в минуты их интимной близости.

— Как в такое маленькое отверстие вульвы может войти пенис?

— Ты, Димка, представляешь в воображении этот процесс, глядя на картинки. Но имей в виду, что у взрослых женщин это отверстие больше, чем в детстве. Мало того, у девочек и девушек оно ещё и закрыто девственной плевой — тоненькой перепонкой, прикрывающей вход во влагалище.

— Зачем вход закрывается плевой?

— Природа заботится о здоровье женщины. Одевая только трусики, не сохранишь нормальное состояние организма. Сначала надо заботиться о том, чтобы внутри девочки, будущей женщины, всё сформировалось и достигло половой зрелости. Потом о том, чтобы там нечаянно ничего не поранилось. А ещё яйцеклетки должны встретиться с теми сперматозоидами, обладателя

которых полюбит женщина. И только их обладателю она позволит лишить её девственности — проникнуть сквозь девственную плеву.

Сама природа заботится о здоровье девочки. Поэтому вход во влагалище закрыт девственной плевой

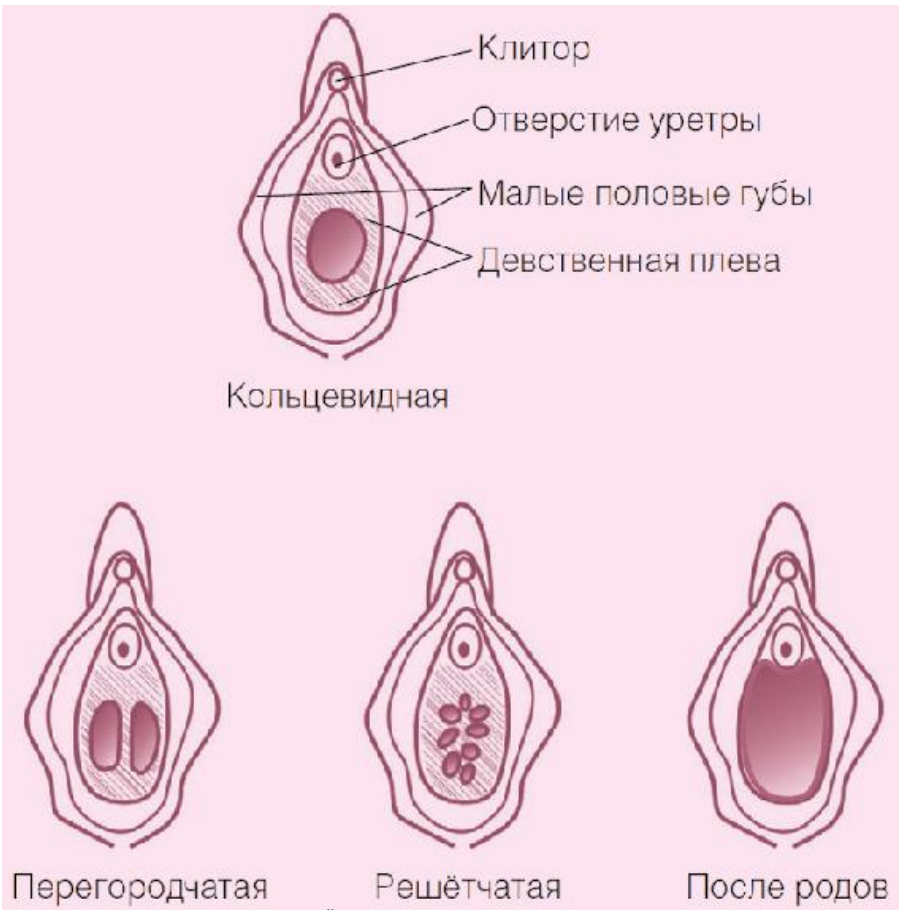
— Плева рвётся? А когда она порвётся, пойдёт кровь?

— Да. Когда ты порежешься, у тебя появляется ранка на

коже? Идёт кровь? Так и в этом случае с тонкой кожаной плёночкой.

— Но если там есть плёнка, а она ещё не порвана, то как вытекает менструальная кровь?

— Для этой цели у каждой женщины в плеве имеются отверстия определённой формы. У кого-то одна маленькая дырочка, у кого-то несколько. Есть и такие женщины, у кого прикрыта половина входа, а половина открыта. У всех по-разному. Посмотрите на рисунки внизу. Вот некоторые типы строения плевы.



Типы строения девственной плевы

— А мне не совсем понятно, как пенис проникнет во влагалище, если он мягкий и маленький. Судя по картинке, что мы видели, это, скорее всего, невозможно — сказочная ситуация.

— Ты ещё не всё знаешь, — сказал дедушка и нашёл в своём компьютере следующую картинку. — Вот посмотри. Это — пенис в возбуждённом состоянии, его также называют эрегированным.

Здесь он показан в тот момент, когда мужчина очень сильно хочет сблизиться с любимой женщиной. В такие моменты кровь приливает к нему и пенис поднимается и увеличивается в размере. Этот процесс называют эрекцией. Дима наверняка с этим знаком. Дима улыбнулся и немного покраснел.

Половой член в эрегированном состоянии

— Ага. Но у меня бывает так, что он встаёт в самые неподходящие минуты! Я же ещё не мужчина, и у меня нет любимой женщины…

— Не ври! Тебе Алёнка из соседнего подъезда нравится!

— Помолчи немного…

— Если эрекция происходит не вовремя, надо отвлечься, подумать о чём-то другом, не сосредотачиваться на этом состоянии, и возбуждение пройдёт, половой член уменьшится и опадёт.

— Получается, что надо себя контролировать?

— Обязательно, если ты хочешь стать взрослым. Вот чем настоящий мужчина и отличается от мальчика: он может себя контролировать, а мальчик или юноша не всегда, дети чаще живут рефлексами. Помните, как собаки академика Павлова:

горит лампочка — они хотят есть. Не зажигается — у них слюна не выделяется. Поэтому сексом занимаются взрослые люди, способные себя контролировать.

— Дедуля, — Настю взволновал этот вопрос, — ты говоришь о тех, кто любит. Но мы с Димкой тоже друг друга любим. И маму с папой, и тебя с бабушкой. Что-то не совсем понятно…

Дима закивал головой, одобряя слова Насти.

— Настя права! Как всегда, права! Но я вам так скажу, ребята. Видов любви бывает много. Есть любовь родительская. Я и бабушка любим вас и ваших родителей по-своему. Есть братская и сестринская любовь, как между вами. Есть любовь к пирожному и арбузам, красивым вещам и компьютерам. — Димка улыбнулся, услышав о своём любимом деле. — Люди любят Бога. И это ещё не всё разнообразие любви.

Любовью стоит заниматься только с тем, кто тебе по-настоящему дорог и с кем ты хочешь провести всю жизнь

— То есть под словом «любовь» люди понимают разные вещи?

— Да. У каждого любовь своя. Но есть ещё любовь сексуальная. Она вспыхивает только между взрослыми людьми и приводит к браку, семье, рождению детей.

— Теперь понятно.

— И ещё. У вас сейчас такой возраст, когда вы учитесь любить и контролировать своё поведение.

— Это как?

— Вы уже понимаете, что сексуальная любовь происходит

только между взрослыми людьми? Что мальчик никогда не сможет жениться на маме, а девочка выйти замуж за папу?

— Понимаем, — хором ответили дети.

— И вы должны знать, что не можете пожениться друг с другом, так как есть запрет на это. Называется он инцестом. Вот вы и учитесь контролировать себя, чтобы не нарушать такие запреты.

ИНЦЕСТ — запрет на брак между близкими родственниками

Предохранение

— Каждый раз, когда я включаю сеть, у меня начинает работать компьютер. — Дима сидел, откинувшись на спинку стула, и рассуждал вслух. Он понимал, что с дедом можно обсуждать любые темы, и искал ответы на свои вопросы. — Значит ли это, что если каждый раз заниматься сексом, то может родиться ребёнок?

— Если бы так случалось, то ты не мог бы заниматься на своём компьютере, по всей квартире бегали, прыгали и ползали бы твои братишки и сестрёнки. Природа и люди позабо тились о том, чтобы этот процесс стал контролируемым.

— Это как? — Насте тоже было интересно.

КОНТРАЦЕПЦИЯ — методы и средства предупреждения беременности

— Во-первых, у женщины созревает лишь одна яйцеклетка в месяц. Как вы уже знаете, во время месячных невозможно соединение со сперматозоидом. И проверяя температуру тела, вычисляя наступление менструации, подсчитывают дни, когда можно заниматься сексом без риска забеременеть.

— А во-вторых? — не отступал Дима.

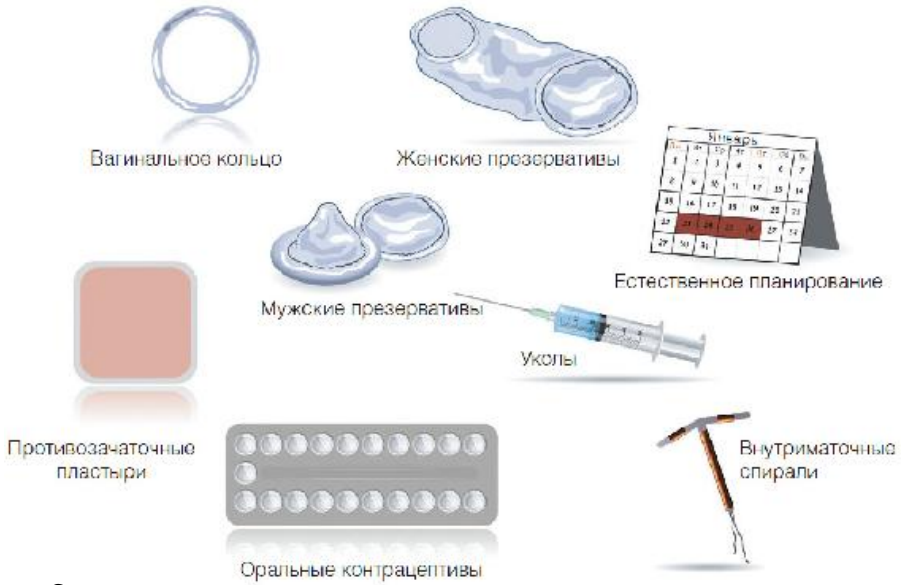
— Во-вторых, люди придумали способы предохранения — они применяют противозачаточные средства. Некоторые из них изображены на рисунке. Например, женщина не за беременеет, если по рецепту врача станет принимать противозачаточные пилюли или таблетки, приём которых мешает наступлению овуляции.

— И это навсегда? Больше овуляции не будет? — заволновалась Настя.

— Нет. Если женщина прекращает приём контрацептивов, через какое-то время она может забеременеть.

— А у мужчин есть способы предохранения?

— Есть. Например, мужчина может надеть презерватив на половой член и не допустить слияния сперматозоида с яйцеклеткой. Презерватив представляет собой резиновый колпачок, который не даёт сперме попасть во влагалище.



Существует довольно много средств контрацепции

— А я слышала, что у женщин тоже есть колпачки.

— От тебя, Настя, ничего не утаишь. Есть такие резиновые колпачки, которые называют диафрагмой. Её смазывают специальной пастой и надевают на шейку матки.

Ещё один из методов контрацепции — использование вагинального колпачка

— Тогда можно заниматься любовью без риска, так как сперматозоидам закрыт вход для встречи с яйцеклеткой!

— Ещё есть специальная спираль особой формы, которую подбирает врач и вводит женщине в матку. Эта спираль мешает развиваться яйцу и снижает риск беременности.

— Спираль вставляют в матку на всю жизнь?

— Нет. Если появляется желание иметь ребёнка, то её можно извлечь. Часто спираль вводят по рекомендации врача.

— Всё взрослые контролируют! И рождаемость тоже. А откуда тогда берутся «незапланированные» дети? — Диме было всё интересно.

— Стопроцентную гарантию предохранения от беременности даёт только невозможность встречи яйцеклетки со сперматозоидом. А большинство противозачаточных средств такой гарантии не дают. Поэтому надо тысячу раз подумать о последствиях, прежде чем решиться на зачатие ребёнка. Сколько проблем появляется с его рождением, воспитанием, питанием!

— Так уж и нет способов полной защиты?! — не верил Дима.

— Есть один — стерилизация. Это хирургический способ предупреждения беременности. У мужчин перевязываются семявыносящие протоки, и тогда сперма производится, но сперматозоидов в ней нет.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ — хирургический способ недопущения беременности

— У женщин таких протоков нет… — Настя задумалась. И ей на помощь пришел дедушка:

— Поэтому при женской стерилизации удаляют начальные участки маточных труб — в этом случае с яйцеклеткой сперматозоид не встретится!

— Значит, некоторые больные люди совсем не могут родить? — ахнула Настя.

— Да! Что же им тогда делать? Всю жизнь прожить без малышей? — Дима заинтересовался необычной ситуацией.

— Бывает и такое. Некоторые семьи живут без детей. Но иногда проблема решается. Например, невозможно яйцеклетке пробиться в матку. В таких серьезных случаях врачи из маточной трубы женщины извлекают яйцеклетку. У мужчины берут сперму и соединяют их пробирке. Потом зародившийся эмбрион помещают в матку и ждут рождения малыша. Так появляются «дети из пробирки». Но лучше, конечно, заботиться о своём здоровье с самого детства.

Современная медицина помогает мужчине и женщине стать родителями. Слияние яйцеклетки и сперматозоида происходит в пробирке

— Я всех поздравляю! — в комнату вошла бабушка. — У нас событие!!!

— Папа звонил? — подскочил Димка.

— Кто родился? — взволнованно спросила Настя.

— Поздравляю всех с ещё одним ребёнком! — бабушка медлила, специально оттягивая новость, которая в эту минуту была известна лишь ей.

— Мальчик? Девочка? — хором загалдели дети.

— Де-воч-ка! — по слогам сказала бабушка, не скрывая слёз радости.

Все зашумели, захлопали в ладоши, решили поехать к маме, а вопросы к деду отложили до следующего раза.

Советы сексолога

Через неделю Настя и Дима постучали в кабинет к дедушке. Тот сидел за своим ноутбуком, напевая по своей привычке весёлую песенку.

— Я слышал, как во дворе мальчишки смеялись над каким-то стишком: «Мы, онанисты, народ плечистый…», — Димка почесал затылок, пытаясь вспомнить строчку. — Потом что-то такое: «Устала правая, работаем левой!»

— Ты тоже смеялся?

— Ага. Но ничего не понял. О каких онанистах шла речь?

— Правильно говорить не онанизм, а мастурбация. Ещё иногда можно услышать слово «рукоблудие» или другие некрасивые слова. Речь идёт о том, что сексуальное удовольствие можно получить в одиночку. Без любимого человека. Только ты и твоё тело. Например, трогая руками свой пенис, можно добиться его возбуждения и разрядки. Сперма вырвется наружу и намочит простыни или одежду.

— Как при поллюциях?

— Примерно так. Только ночью при поллюциях это происходит непроизвольно, без прикосновений. А при мастурбации умышленно. Надо помнить, что это интимный процесс. О нём не принято говорить вслух или делиться рассказами с друзьями. В былые годы считалось, что рукоблудие приводит к сумасшествию, потере зрения и слуха, появлению мозолей на руках.

> МАСТУРБАЦИЯ — раздражение гениталий с целью получения сексуального удовлетворения
>
> Никто не будет тебя ругать за мастурбацию. Только не стоит уделять этому занятию слишком много времени и внимания

Сегодня известно, что большинство юношей и некоторые девушки занимаются иногда самоудовлетворением. Чаще от скуки и одиночества. Мастурбация неопасна, если ей не посвящаешь много времени и сил. С возрастом, мужая, это желание возникает всё реже и реже. К тому же удовольствие, получаемое от мастурбации, в несколько раз слабее, чем то, которое разделяешь с любимым человеком. У любящих и доверяющих друг другу людей всё происходит гораздо сильнее,

глубже и ярче.

Огюст Роден, «Поцелуй»

— Дед, ты нам всё рассказал?

— Я вам рассказал только то, что нужно знать в вашем возрасте. Но знать и понимать — не одно и то же. Вот ты знаешь, как играть в бильярд, в какое место и с какой силой бить по шару в лузу, а мне проигрываешь. Почему? Потому что нужны и навыки, и умения, и способности. А они появляются с годами… Есть ещё и отклонения в сексуальном поведении людей.

— Это как? — подключилась Настя, заглянувшая в ка бинет.

— Некоторые не могут разделить ни с кем своё удовольствие или им трудно найти человека, который бы их понял. Например, эксгибиционисты получают удовольствие от того, что демонстрируют окружающим свои половые органы. Вуайеристы подглядывают за голыми или теми, кто переодевается. Трансвеститы надевают одежду противоположного пола. Всё это ведет к нарушению принятых норм поведения, и такое поведение часто называется половым извращением. Вы должны знать, что среди этих отклонений есть очень опасные. Например, некоторые садисты получают удовольствие от того, что мучают маленьких

мальчиков и девочек…

ИЗВРАЩЕНИЕ — отклонение от принятых норм поведения

— Как педофилы?

— Уже слышали такое слово?

— Да.

— Встречаются такие взрослые, выросшие только внешне. С виду это обыкновенные люди, которые на самом деле больны, так как хотят любить не взрослого человека, а ребёнка. И трогать половые органы мальчиков или девочек. Эти люди очень опасны. Среди них есть такие, кто пристает к детям на улице, во дворе, лифте.

— Это и нас кто-то может домогаться? И меня… трогать? — Настя поёжилась.

— Надеюсь, что этого не произойдёт, — уверенно сказал дедушка.

— Вот почему мама не разрешает нам общаться с незнакомыми дядями и тётями!

— Чаще педофилы — мужчины. Они заговаривают с детьми, угощают чем-нибудь вкусненьким или предлагают покататься. Обещают игрушки, мобильники, пирожное, шоколадки. Привлекают к себе. Приглашают домой или в машину. Напрашиваются в гости…

— Что же делать? — Дима искал пути решения трудных задач, и ему был очень важен совет деда.

— Вот основные правила на тот случай, если кто-то из вас окажется один. Тогда ему будет необходимо знать, как действовать самому.

Помните, половые органы — это интимная тайна каждого человека, и посторонние не должны к ним прикасаться.

Будьте осторожны. Никогда нельзя идти за незнакомыми людьми, пусть и очень приятными.

Если кто-то из знакомых или незнакомых ведёт себя непристойно, то обязательно сразу надо рассказать об этом родителям

Если кто-то из знакомых или незнакомых ведёт себя непристойно, то обязательно сразу надо рассказать об этом родителям.

Если на улице, в лифте или где-то ещё вас преследуют, необходимо кричать и звать на помощь. Такие люди очень часто трусливы по своей природе.

…Прошло немногим больше полугода. В одно тёплое весеннее воскресенье вся семья собралась в гостиной. На диване

мама пеленала малышку, а Димка ей помогал и комментировал:

— Вот это вульва. Вот здесь вырастет грудь, вот здесь — матка, и у меня когда-то будет племянник. Вот здесь…

Открылась дверь, и появилась Настя. Она подошла к деду, который с книгой сидел в кресле, и наклонилась к его уху.

— Дед, а дед…

— Что, внучка? — так же шёпотом ответил он.

— Знаешь, а я стала девушкой! — глаза её искрились. Настя достала из-за своей спины простынку, на которой было несколько буроватых пятен, и показала ему. — У меня начались месячные!

— Поздравляю, Настя! Ты растёшь прямо на глазах. — Дед поцеловал её в щёку. — Береги себя. Помни, ты — будущая женщина, мать. От тебя теперь будет зависеть продолжение рода.

Словарик

АКУШЕР — медицинский специалист, который помогает рождению ребёнка.

АНДРОЛОГ — врач-специалист по лечению болезней мужской половой сферы.

ВЛАГАЛИЩЕ — внутренний половой орган женщины в виде мышечной эластичной трубки.

ВУЛЬВА — наружные женские половые органы.

ГЕНИТАЛИИ — мужские и женские наружные половые органы.

ГИНЕКОЛОГ — врач-специалист по лечению болезней женской половой сферы.

ГОРМОНЫ — вещества, вырабатываемые в организме человека половыми железами.

ДВОЙНЯШКИ — близнецы, появившиеся из двух одновременно созревших яйцеклеток.

ИЗВРАЩЕНИЕ — отклонение от принятых норм поведения.

ИНЦЕСТ — запрет на брак между близкими родственниками.

КЛЕТКА — маленький живой элемент в мире природы. Её можно увидеть только под микроскопом. Из таких маленьких элементов состоит всё, что нас окружает в природе, даже самые сложные живые существа: животные, растения и сам человек.

КОНТРАЦЕПЦИЯ — методы и средства предупреждения беременности.

МАСТУРБАЦИЯ — раздражение гениталий с целью получения сексуального удовлетворения.

МАТКА — место в женском организме, где из яйцеклетки развивается ребёнок.

МЕНСТРУАЦИЯ — ежемесячное выделение крови из матки через половые органы.

ОБРЕЗАНИЕ — удаление крайней плоти на половом члене мужчины.

ОВУЛЯЦИЯ — ежемесячное созревание яйцеклетки.

ОДНОЯЙЦЕВЫЕ близнецы — дети, развившиеся из одной и той же яйцеклетки.

ОРГАЗМ — пик удовольствия в интимном общении взрослых.

ПЕДОФИЛЫ — люди с половым влечением к мальчикам и девочкам дошкольного и младшего школьного возраста, способные совершать сексуальные преступления против детей.

ПЕНИС (половой член) — мужской наружный половой орган.

ПЛАЦЕНТА — волокнисто-сосудистый орган, который образуется у одной из стенок матки и заканчивается жгутом.

ПОЛЛЮЦИИ — это непроизвольные ночные семяизвержения.

СМЕГМА — беловато-желтоватые выделения, накапливающиеся под край ней плотью полового члена.

СПЕРМА — жидкость, выделяемая при семяизвержении.

СПЕРМАТОЗОИД — мужская половая клетка.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ — хирургический способ недопущения беременности.

СХВАТКИ — бол езненные сокращения матки перед родами.

УРОЛОГ — врач-специалист по лечению болезней мочеполовой системы мужчин и женщин.

ФИМОЗ — сужение отверстия крайней плоти, при котором головка пениса не открывается или её открытие причиняет боль.

ФОЛЛИКУЛ — пузырёк жидкости в яичнике, в котором должна созревать яйцеклетка.

ХРОМОСОМЫ — содержимое ядра, которое определяет основные наследственные свойства клеток и организмов.

ЭЯКУЛЯЦИЯ — семяизвержение, выделение спермы.

ЯИЧНИКИ — место созревания яйце клетки.

ЯЙЦЕКЛЕТКА — женская половая клетка.

Российское научное сексологическое общество www.sexology.ru

Об авторе

Евгений Августович Кащенко

Евгений Августович Кащенко — начальник кафедры сексологии Академии социально-экономического развития, ученый секретарь Российского научного сексологического общества, доктор социологических наук, профессор психотерапии, медицинской психологии и сексологии, действительный член Академии военных наук.

Стаж работы в области сексологии — более 20 лет. В разные годы руководил Центром сексуальной гармонии в г. Москве, преподавал на психологическом факультете Московского гуманитарно-экономического института, работал на кафедре управления Института повышения квалификации работников телевидения и радиовещания, кафедре психологии личности Московского института экономики, политики и права, возглавлял научно-исследовательскую лабораторию ВУ МО РФ. Был заместителем главного редактора научно-практического журнала «Сексология и сексопатология», организовал веб-журнал «Мир сексологии», в настоящий момент является членом консультативного совета журнала «Наша психология», автором и участником программ по проблемам сексуальной культуры на разных каналах ТВ, публикаций в изданиях «Социологические исследования», «СПИД-инфо», «Вечерняя Москва», «Комсомольская правда», «Московский комсомолец», «Psychologies», «Она», «XXL», «АиФ — любовь» и др.